

# きゅうしょくだより

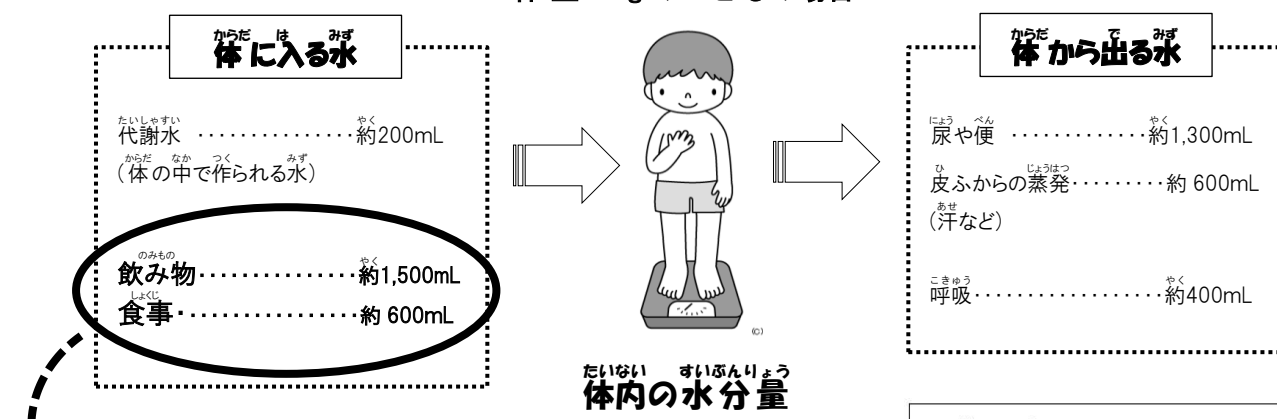
れいわ ねん がつ  
令和4年7月  
せいわしょうがっこう  
成和小学校

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 熱中症に気をつけよう

熱中症は気温と湿度が高いときに起こりやすくなります。風があまり吹いていないときや、もともと体調がよくないときにはさらに危険です。なにかに集中していると、のどがかわいていることを忘れてしまうことがあるので、こまめに水分補給をするようにしましょう。

### 体重40kgのこどもの場合



熱中症 や夏ばて予防!!

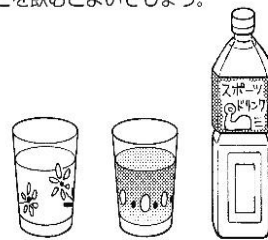
### 食事からの水分補給

食事大切な水分補給のひとつです。

ご飯やみそしるなどを作るのに使う水のほか、野菜や果物などにもともと含まれる水分も補給源になります。また、汗と一緒に出ていく塩分も食事からとることができますよ。ご飯とおかず、汁物のそろった食事をきちんと食べることが大切です。

### 何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含まないスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



©少年写真新聞社2021

### 今月の給食目標

### 上手な準備と後かたづけをしよう

給食当番の身じたくは、きちんとできていますか？当番の人は、帽子に髪の毛をいれ、マスクで鼻と口をおおうように正しくつけ、清潔な白衣を身につけるようにします。

当番以外の人は、教室の換気をしたり、机を整理したりして、食事をするのにふさわしい環境にととのえます。みんなで協力すると準備も早く終わります。ゆっくり食べる時間をとれるように、上手に準備をしましょう。

返し方をもう一度確認して、後片づけまでいねいに行いましょう。

### 【お知らせ】給食費の引き落としについて

- ◇7月の給食費の振替日は7月4日(月)となっております。前日までに口座残高の確認をお願いします。
- ◇8月にも給食費の振替があります(3月分です)。8月4日(木)が振替日です。準備をお願いします。